

中醫古籍《靈樞·大惑論》云：「五臟六腑之精氣皆上注於目而為之精……」，意思是五臟六腑的精氣，藉由十二條經絡的輸送來營養眼睛。因此，當身體內任何臟腑、經絡發生障礙時，會對眼睛產生直接或間接的影響。所以經由觀察眼睛，可以來診斷疾病，這是屬於中醫「望診」的一部分；亦可以治療疾病，像微針療法中的「眼針」（圖一），就是把眼睛劃分定義出五臟六腑各區（註一），通過對眼眶周圍穴位施以不同按摩或針刺，是可以疏通氣血，以達治病功效的。所以，眼睛不單只是靈魂之窗，也可作為診斷與治療之窗。因此，以下所談眼睛的保養，除了對眼睛外，對全身五臟六腑也是有助益的。

一、眼睛健康操及按摩穴道

A・轉動眼球：

眼球的轉動能提高眼外肌的機能，有活血通絡明目的作用。方法是頭部保持正直不動，兩眼球同時進行水平∞字形的視線轉移活動，左右轉動，一般旋轉 6 次後改變 1 次方向，反覆做。

B・遠眺近瞅：

方法是頭部保持正直，兩眼平視，盡量向遠處看一物體，如房屋、樹木、高塔、雲等。有意的盯著物體的某一細微處，力求看清，堅持 6～7 秒鐘，然後逐漸把目光收回，稍休息 3～5 分鐘，再進行瞪目目秋看距高 10cm 處的自己的手指頭，盡量看清楚指上的箕斗紋，也堅持 6～7 秒鐘，接著閉目休息片刻，然後再重複做遠眺近瞅的保健動作。這樣做可以鍛鍊和調節眼內肌的機能，增強晶狀體的彈性，可預防白內障的形成及視網膜損害的功能。

圖一：微針療法「眼針」圖

C・低頭法：

蹲下，用雙手分別攀住兩腳五趾，並稍微用力地往上扳，用力時盡量朝下低頭，這樣有助於五臟六腑的精氣上升至頭部，有營養雙目之作用。

以上動作時，記得邊做邊數數，集中意念，可利於氣的運行，提高效果。

D・按摩穴位：

於打坐完後做更好。在起坐前，兩手搓熱，手掌平貼於雙目，讓眼睛感覺到熱氣即可，可重複三、四次。

接著按穴道：

1.以眼針穴區來說（圖一），任何穴區內的眼白處，若出現增生的脈絡及顏色變動，都可以輕輕按摩該區的眼眶邊緣，會有所助益的。

2.一般的體針（圖二）：把食指彎曲，利用突出的關節，順時鐘方向按摩眼眶一周穴道：從睛明、攢竹、魚腰、絲竹空、瞳子膠、承泣、四白（註二）等穴，漸漸用力按揉12次以上，直到有酸脹麻痛的感覺即可。這樣就可以疏通經絡，調節和放鬆視細胞及視神經的緊張性，促進眼部血液循環，達到潤澤目竅的作用。有研究，此法能保護視力，對防治假性近視、預防近視眼度數的加深也頗有好處。

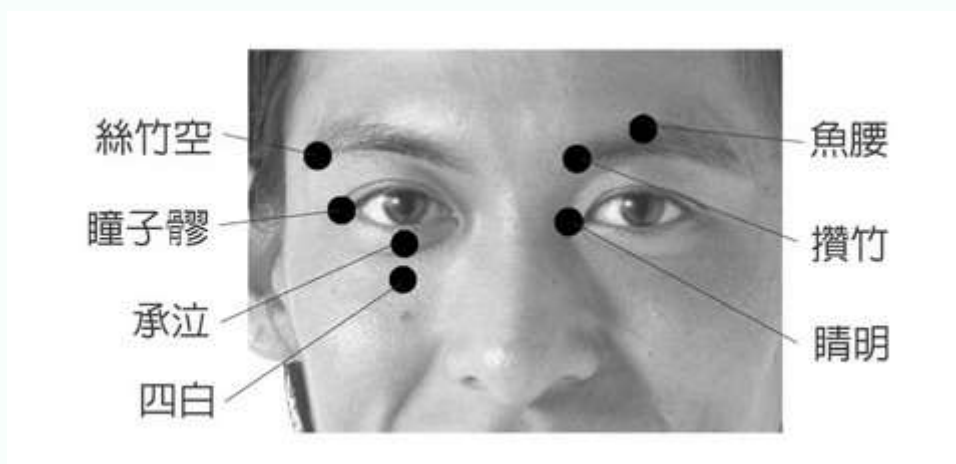
二、閉目養神，忌「目不轉睛」

在工作1~2小時後閉目休息10~20分鐘，可緩解睫狀肌緊張，消除視力疲勞，使角膜得到滋潤，可預防乾眼症。尤其是戴隱形眼鏡的人更需有意識地多閉眼。

另，常常做眨眼動作，可減少眼球暴露於空氣中的時間，避免淚液蒸發。

三、空調不要吹太久

避免座位上有氣流吹過，並在座位附近放置茶水，以增加周邊的濕度。



圖二

四、飲食

多吃各種水果，綠色蔬菜。含維生素 A、B 2、C、E 多的食物，及粗麵雜糧。少吃糖果，限制高動物脂肪的攝入。另多喝水對減輕眼睛乾燥也有幫助。

五、保持良好的生活習慣，睡眠充足，不熬夜

因為熬夜睡不好時，第二天醒來，眼睛是乾乾澀澀的，那是因為應該休養的肝血得不到充分的休息，這會使肝陰血不足，而有陰虛火旺，虛火會上炎到目，就會出現乾澀的痛感。

六、避免長時間連續用電腦及看電視

通常連續 1 小時，就要休息 5～10 分鐘。休息時可以看遠處或做眼保健操。

調整螢光幕距離位置。建議距離為 50～70 公分，而螢光幕應略低於眼水平位置 10～20 公分，呈 15～20 度的下視角。因為角度及距離能降低對屈光的需求，減少眼球疲勞的機率。

七、隱形眼鏡

有乾眼症、眼睛容易乾澀者，在使用電腦時就不適合使用隱形眼鏡，最好戴框架眼鏡。在電腦前佩戴隱形眼鏡的人，也最好使用透氧程度高的產品。

40 歲以上的人，最好採用雙焦點鏡片。在打字的時候，配戴度數較低的眼鏡。

八、避暑

這麼熱的夏天，除皮膚外，眼睛也應該「避暑」。長期受到紫外線的照射，會導致眼睛提早老化和產生其他眼睛疾病。所以從事戶外工作者，應佩戴合適的防護眼鏡，並在醫師的建議下用些抗疲勞和保護性的眼藥。

九、眼部熱敷

經常熱敷眼部可以促進眼球的血液循環，改善視功能。但有青光眼、角膜炎和眼出血的，二十四小時之內禁止熱敷。

熱敷的方式是使用清潔的毛巾浸熱水，然後放在眼部熱敷，待毛巾冷卻再浸熱水，以連續熱敷 20 分鐘效果最好。

十、一般簡易方

A·急性結膜炎：如果出現眼睛發紅，有灼傷或有異物感，眼皮沉重，看東西模糊，甚至出現眼球脹痛或頭痛，不妨用桑葉、菊花、淡竹葉各三錢煮沸，蒸薰眼睛(以不燙傷眼為度)，療效不錯的。夏天再加甘草，就可以當青草茶了。若仍無明顯好轉，那就需要去看醫師。

B·針眼(土疳)：又名「土瘍」，指生長在眼瞼邊緣的小癰。此病初起眼瞼生小癰，形同麥粒，有尖，微痒微腫，繼則赤痛拒按，3~5日後可化膿穿破，相當于“麥粒腫”。可用「針眼膏」：生地黃切片，大小厚薄如2分之硬幣，水潤使之發粘，中心撒生南星細粉如魚眼樣，對準患側太陽穴貼上，用膠布固定，乾落即換。制南星也能用，膽南星則無效。

C·跳眼皮：就是兩眼皮不自主地時時眨動，這是肌肉過度痙攣了。因陽明上升頭目，所以用入陽明經的葛根湯加藜蘆、鉤藤，甚至可酌加茺蔚子、木賊、菊花、夏枯草、蒺藜、枸杞等入眼的藥，增強療效。

D·枸杞菊花茶：菊花、枸杞以1：4的比例，泡茶，這是最常被使用的保養眼睛的藥茶。中醫說：「肝開竅於目」，「肝受血而能視」，「肝和則目能辨五色」。雖然眼睛為十二經絡所通過，但為肝臟的開竅器官。目前隨著電腦的流行，長期盯著螢幕看的人愈來愈多，往往會用眼過度，「久視傷血」，而幅射的熱能也會加速眼睛濕度的蒸耗，容易造成「肝陰血不足」而兩眼乾澀。所以用「枸杞菊花茶」的滋陰清肝明目，就很合拍。若兼有口苦、頭痛、目赤，甚者便秘者，可再加決明子（泡起來有咖啡味道），以增強清肝明目兼潤便。

要注意的是，枸杞對於外部實熱（如有紅腫熱痛），脾虛濕滯及腸滑便溏（常拉肚子的人）者是要禁用的。

以上是一般的保健與小偏方，當然還是會有很多不能解決的問題，那就須請專業的眼科醫師檢查，以免延誤病情。若想配合長期的眼睛保養與體質調理，可以諮詢你信任的合格中醫師，可別吃來路不明的成藥或偏方哦！

● 註一：

眼針是新起的一種針灸方法，屬「微針」範圍，因為各家不同，均在演變修正中，今所提出的眼針圖為「彭氏」的，僅供參考。

● 註二：

睛明（太陽膀胱經）：內眼角向外一分，再向上一分，近眼眶骨內緣。

攢竹（太陽膀胱經）：眉頭邊緣，入眉毛一分的地方。

魚腰（經外奇穴）：眉毛的中間。

絲竹空（少陽三焦經）：在眉梢略入眉毛中。

瞳子骨（少陽膽經）：外眼角外五分的地方。

承泣（陽明胃經）：在眶下緣上方。瞳孔直下，當眼球與眶下緣之間。

四白（陽明胃經）：在眶下孔凹陷處，眶下緣直下三分（目下一寸）